ParcoursJouvence

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Comment maigrir par la naturopathie ?

Les causes du surpoids

ParcoursJouvence
Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Comment maigrir par la naturopathie ?
Partie 1 : les causes du surpoids

Nous allons voir comment **perdre du poids naturellement** grâce à la naturopathie. Dans la course aux kilos superflus, l'histoire se répète sans fin…

Les magazines font la part belle au nouveau régime à la mode ; les commerciaux vous proposent leurs produits miraculeux, et pourtant, l'envers du décor est nettement moins glorieux ! Ceux qui ont expérimenté les régimes savent qu'ils reprennent leur poids initial en moins d'un an, voire des kilos en plus — sans compter le stress que cela implique pour l'organisme, mentalement et physiquement…

Les produits miracles sont toujours décevants. Qu'on soit clair : aucun produit ne fait perdre du poids ! Ceux qui vous diront le contraire sont mal intentionnés. En revanche, il y a des compléments alimentaires qui aident à maigrir s'ils sont bien utilisés. Cela peut être une aide précieuse.

Certains, malheureusement, se tournent vers les médicaments, que ce soit la prise d'hormone thyroïdienne, qui est **catastrophique pour le cœur et le dérèglement hormonal que cela induit**, ou des médicaments mis sur le marché comme la pilule Alli, aujourd'hui remise en question pour ses effets secondaires. Hier, c'était le Médiator, de sinistre mémoire !

Quelles sont les causes du surpoids ?

Plutôt que d'appliquer des principes ancrés dans le savoir collectif ou d'attendre des découvertes scientifiques, il est bon de faire appel à son **bon sens**. Les causes peuvent se résumer facilement.

Les causes du surpoids

- **L'alimentation ;**
- **Le métabolisme digestif ;**
- **Les facteurs environnementaux et les habitudes de vie.**

1. L'alimentation

C'est tout cela qui va préoccuper le naturopathe dans le cadre d'une perte de poids. **L'alimentation** est un facteur important. En général, on mange trop. La ration calorique journalière est en général trop élevée. Les repas sont trop copieux. Nous devrions manger le nécessaire pour assouvir nos activités au quotidien, et sortir de table avec une petite sensation persistante de faim. En plus, l'activité physique manque cruellement dans notre société. La nourriture est proposée en abondance.

Aliments les plus caloriques

- Viande, charcuterie, sauce ;
- Produits sucrés ;

- Produits industriels : gâteaux, biscuits, apéritifs, snacks ;
- Fruits oléagineux.

Il convient de **limiter ces aliments** et de les adapter à nos besoins quotidiens. Les sédentaires ne devraient pas en consommer plusieurs par jour.

La problématique du grignotage

Le grignotage va engendrer une **sécrétion d'enzymes** par le pancréas et l'estomac. Vous salivez, et l'estomac enregistre qu'il y a quelque chose à digérer. C'est pareil pour les chewing-gums ou les sucettes !

Grignoter, c'est **solliciter l'estomac et le pancréas** plusieurs fois dans la journée. Leur demander de travailler de manière répétée, c'est les exposer à la fatigue et à la moindre efficacité lorsqu'il s'agit d'assurer leurs fonctions primaires, c'est-à-dire digérer les repas.

Les graisses et les idées reçues

Les graisses sont souvent pointées du doigt pour leur rôle dans l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Or, il est important de dissocier les graisses.

2 types de graisses

- **Insaturées** : *huiles végétales, fruits oléagineux, graines.* Les premières graisses sont essentielles pour la santé, car elles contiennent les fameux oméga-3, qui jouent un rôle protecteur et antioxydant, et ne font pas grossir.

- **Saturées** : *produits animaux, produits laitiers, huile de palme.* Pour les graisses saturées, aucun lien scientifique n'a été établi entre leur consommation et les maladies cardiovasculaires. Il faut donc se déculpabiliser quand on mange du chocolat ou du beurre sur sa tartine. Ces graisses ne poseraient pas de problème pour la santé. Elles le sont lorsqu'on en consomme trop, car elles demandent beaucoup d'enzymes pancréatiques et de bile pour être digérées. Leur dose doit être réduite, mais pas abolie. Il est intéressant de constater que les régimes pauvres en graisses ne permettent pas de perdre durablement du poids. **En fait, le véritable ennemi, c'est le sucre.**

Le sucre

Les différentes études mettent en évidence **le rôle déterminant du sucre sur la prise de poids**. L'organisme doit en permanence maintenir un taux de sucre constant dans le sang. Prendre du sucre de manière répétée a pour conséquence une sollicitation importante de l'insuline et du pancréas. Avec le temps, le pancréas fatigue. Les excès de sucre sont transformés en graisse, qui est stockée d'abord dans la ceinture abdominale, les cuisses, les bras, et le reste du corps.

Sucre et prise de poids

On a donc longtemps incriminé les graisses, alors que ce sont surtout les glucides, les sucres, et leur régulation par le pancréas, qui jouent un rôle majeur dans la prise de poids.

Les produits laitiers : les oubliés du surpoids

Les produits laitiers contiennent naturellement du sucre par **le lactose**. Par ailleurs, ils sont souvent enrichis en sucre, que ce soit dans les yaourts aux fruits, qui sont sucrés. La réponse des industriels, c'est le yaourt à 0 % de matière grasse ! Là encore, on se trompe de cible, car ce sont les sucres que l'on doit éviter, et pas les graisses.

Les produits laitiers sont aussi pourvoyeurs de **probiotiques**, des bactéries colonisant ponctuellement les intestins, et c'est très bien. Les probiotiques participent au bon fonctionnement de la flore intestinale, mais chaque espèce a des propres répercussions sur la flore et l'organisme.

En 2009, une publication dans la revue *Science* a jeté le trouble sur le *Lactobacillus casei*, qui est utilisé dans les produits Danone (Actimel, Activia). En effet, il a été démontré que ces bactéries probiotiques favorisent l'obésité. C'est d'ailleurs la même espèce utilisée depuis longtemps dans les élevages pour engraisser les bovins.

Le mirage des régimes !

En 2010, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a publié une étude à propos de 15 régimes médiatisés. **Le résultat est que toutes ces pratiques pouvaient exposer à de graves carences en micronutriments essentiels**, que ce soient des vitamines, des minéraux, des antioxydants ou des acides gras essentiels. Cela engendre des troubles du comportement alimentaire, avec une alternance d'épisodes d'anorexie et de boulimie. Ils induisent également **un surpoids après l'arrêt du régime.**

D'autre part, les régimes hypocaloriques ont aussi leurs limites, car l'organisme s'adapte à ce qu'il vit comme **un stress.** Il économise les pertes, rationne sa biologie en ce temps de diète. Lorsque l'abondance revient de nouveau, il stocke au maximum. C'est comme cela que cela se passe en temps de guerre. De plus, la vision calorique ne prend pas en compte la qualité de l'aliment. Vous imaginez bien que 400 kcal de légumes n'ont pas la même incidence sur le poids que 400 kcal de chips.

2. Le métabolisme digestif

Quand vous vous adressez à un naturopathe dans le cadre de la perte de poids, il va aussi beaucoup s'intéresser à votre **métabolisme digestif.** On considère toujours le surpoids sous l'angle d'une alimentation mal adaptée, alors que, dans bien des cas, c'est notre usine métabolique qui ne fonctionne pas de manière optimale et qui engendre du surpoids. Beaucoup de personnes témoignent que,

en mangeant peu ou correctement, elles ont malgré tout tendance au surpoids. **Vous digérez moins bien ou vous éliminez moins bien, alors vous stockez plus.** C'est inéluctable.

La fonction digestive, comme on le sait, va décomposer les aliments, les transformer, les assimiler. Lorsque celle-ci ne s'opère pas correctement, le stockage et le surpoids sont favorisés.

Plusieurs organes participent à la digestion et donnent des signes qui témoignent de l'insuffisance de leurs fonctions, justement ce qu'un naturopathe va rechercher.

- **L'estomac** doit avoir suffisamment d'acides pour décomposer les aliments. Les ballonnements, pesanteurs, indigestions, somnolences après les repas témoignent de sa difficulté à bien digérer les aliments.

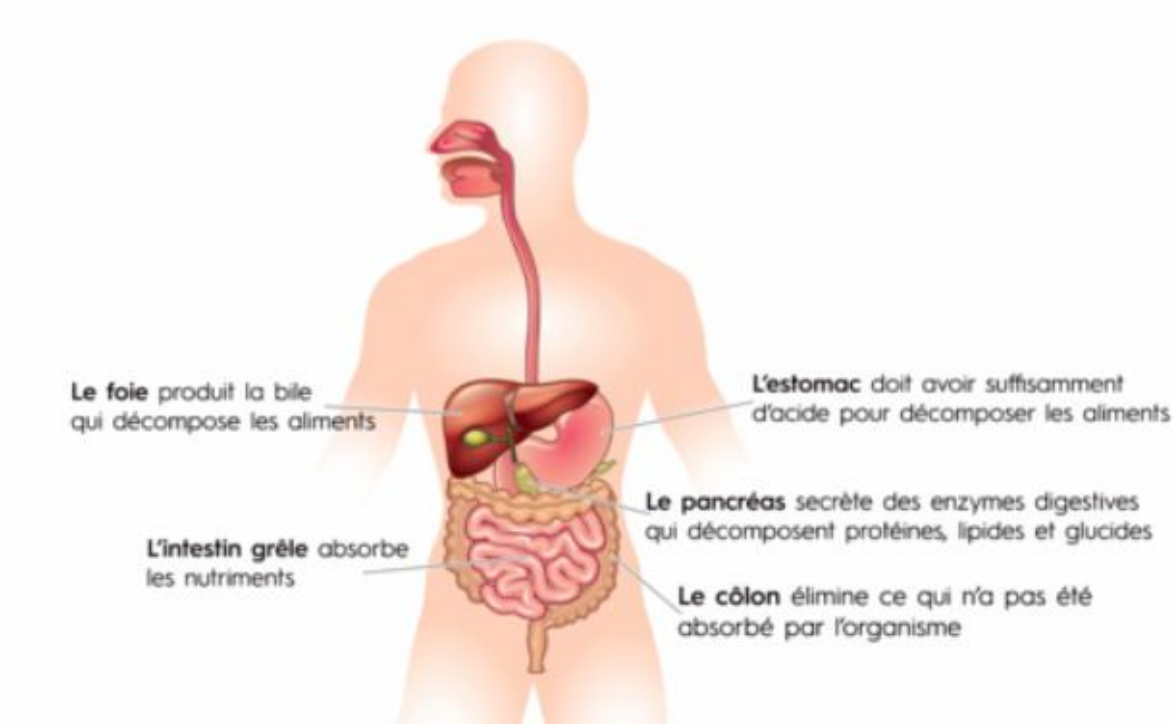
- **Le foie** produit la bile, qui décompose les aliments et qui est le moteur des contractions intestinales. Sa déficience participe à la constipation et à la difficulté à digérer les graisses et l'alcool.

- On en a parlé, **le pancréas** produit des enzymes digestives qui décomposent protéines, lipides, glucides. Si ce travail ne se fait pas correctement, les molécules ne seront pas suffisamment petites pour être absorbées dans l'intestin, et y stagneront ou seront évacuées.

- **L'intestin grêle** absorbe les nutriments et peut absorber trop ou pas assez. Si sa muqueuse est déséquilibrée, cela engendre des allergies ou des intolérances alimentaires, des boulimies ou des anorexies, une

tendance aux infections, aux réactions inflammatoires, voire un problème de perméabilité intestinale (le fameux syndrome de l'intestin poreux ou *leaky gut syndrome*).

- Il y a aussi la fonction d'élimination qui est importante. Un surpoids peut s'installer insidieusement et large au fur et à mesure que l'organisme s'encrasse. **Le côlon** élimine ce qui n'a pas été absorbé par l'organisme. Si sa fonction ne s'opère pas correctement, on aura tendance à stocker, car les poubelles ne sont pas évacuées. Plusieurs signes vont témoigner de cette perturbation : la constipation, des selles trop dures ou trop liquides, des ballonnements du bas-ventre, des gaz abdominaux, des spasmes.



- Il y a aussi **la vessie**, qui est chargée d'éliminer l'eau et les déchets minéraux, dont le fameux acide urique par exemple. Plusieurs signes

témoignent de sa perturbation : le stockage de l'eau, des œdèmes, un engorgement lymphatique, de la cellulite.

- **La flore intestinale**, composée de bactéries, contribue à la bonne digestion et à l'assimilation des nutriments. Il est tout à fait concevable donc que son déséquilibre aboutisse au surpoids.

  En effet, cette flore intestinale intervient à la fois sur la digestion, mais aussi sur l'élimination, en favorisant le transit. Plusieurs études montrent d'ailleurs l'impact de la flore intestinale déséquilibrée sur le surpoids, et même le diabète. Il apparaît aussi qu'un régime alimentaire riche en protéines et fibres, mais pauvre en calories, conduit en seulement 6 semaines à une amélioration des paramètres métaboliques et à une perte de poids.

3. La pollution chimique et l'intoxication aux métaux lourds

Beaucoup d'études mettent en évidence le lien entre l'exposition aux polluants chimiques et les épidémies d'obésité et de diabète.

Grands polluants chimiques

- Bisphénol ;
- Phtalates ;
- Les dioxines ;
- Les pesticides.

Ils sont présents en masse dans l'alimentation et tous les contenants plastiques, emballages, appelés **les perturbateurs endocriniens**. Ils sont stockés dans les graisses et perturbent l'efficacité de l'insuline, dont la résistance annonce le diabète de type 2. Il y a suffisamment d'éléments démontrant l'impact de ces polluants sur le métabolisme des sucres et des graisses.

Mais cela va plus loin : *Générations Futures* a mis en évidence l'impact de ces substances sur la fertilité et donc sur les hormones sexuelles. Étant donné les interactions qu'il existe entre ces hormones et la prise de poids, par exemple la prise de poids à la ménopause, il est évident que ces polluants ont un impact négatif sur le poids.

Le système hormonal

Il peut être déréglé et jouer un rôle dans la prise de poids.

- **La thyroïde** : s'il y a une hypothyroïdie, il y a une diminution de production des hormones thyroïdiennes. Cela va toujours s'accompagner d'un gain de poids, quelle que soit la qualité ou la quantité de l'alimentation.

- **Le pancréas** : il intervient dans la digestion grâce à ses sucs digestifs, mais il sécrète aussi la fameuse insuline dans le sang, qui sert à contrôler la glycémie et les graisses de réserve. Par cette action, le pancréas contrôle aussi le poids du corps. La dérégulation de l'insuline provoque une mauvaise assimilation des sucres, diabète et obésité.

- **Les surrénales** : le stress prolongé va impliquer une sécrétion de cortisol, qui est notre cortisol naturel, fabriqué par les surrénales. Or, ce cortisol

en excès favorise la prise de poids, avec des graisses qui viennent se répartir particulièrement au niveau de la taille et de l'abdomen, une rétention d'eau, de l'hypertension et de la boulimie.

- **La progestérone et les œstrogènes** : la progestérone et les œstrogènes influencent le poids. Beaucoup de femmes s'en rendent d'ailleurs compte, notamment par les variations durant leur cycle.

  Lorsque les hormones sont en cause, c'est le déficit de progestérone qu'il faut cibler. Le déficit en progestérone s'observe par une sensation d'être gonflée, une prise de poids, un syndrome prémenstruel.

  Les œstrogènes, eux, favorisent la rétention d'eau dans les tissus, le développement de la graisse au niveau du ventre et des seins. Elles peuvent être élevées, notamment à cause, par exemple, de la pilule contraceptive.

  La progestérone est très importante, et c'est pourquoi la femme en ménopause a tendance à prendre du poids. Donc je ne peux que conseiller, comme traitement de la ménopause, non pas le traitement hormonal substitutif qui va de nouveau proposer des œstrogènes (qui augmentent le risque de cancers hormono-dépendants et qui va aggraver le problème de la prise de poids, même si ça traite les bouffées de chaleur), mais **la progestérone sous forme naturelle**. **Le Yam en crème** par exemple, est pour moi un traitement indispensable de la femme en ménopause, en naturel, si elle veut éviter la prise de poids.

- **La testostérone** : elle intervient aussi dans la régulation du poids et des graisses. Sa carence provoque une élévation de la masse graisseuse, un ventre relâché, une prise de poids surtout au niveau du ventre et des hanches, de la cellulite, des muscles plus relâchés et mous.

Les causes diverses de la prise de poids

- Alors il faut le savoir, vous avez pas mal de **médicaments** qui favorisent une prise de poids : antidépresseurs, corticoïdes, bêta-bloquants, antipsychotiques, inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), antihistaminiques.

- **L'âge** favorise la prise de poids. Donc quand on ne diminue pas son apport alimentaire, on gagne automatiquement du poids quand on vieillit.

À suivre…

Je vous ai expliqué un peu cette vision naturopathique de la prise de poids dans cette première vidéo. Dans une 2e vidéo, je vais vous proposer les remèdes naturopathiques contre la prise de poids.